

# Obsah

Úvod .....	13
Než začneš s vařením zeleniny a ovoce .....	17

## Jaro



Nejlepší ovesná kaše .....	31
Hrášková pasta na tři způsoby .....	32
Fazolové sádlo s medvědím česnekem a jablkem .....	34
Výživná salátová polévka .....	37
Rychlá čočková polévka s listy červené řepy a harissou .....	42
Oblíbené mladé zelí na tři způsoby .....	47
Dušené pórečky .....	50
Mangold s česnekem a piniovými oříšky .....	52
Okonomiyaki z mladé kapusty nebo zelí .....	57
Květáková omáčka na čtvero způsobů .....	61

# Léto



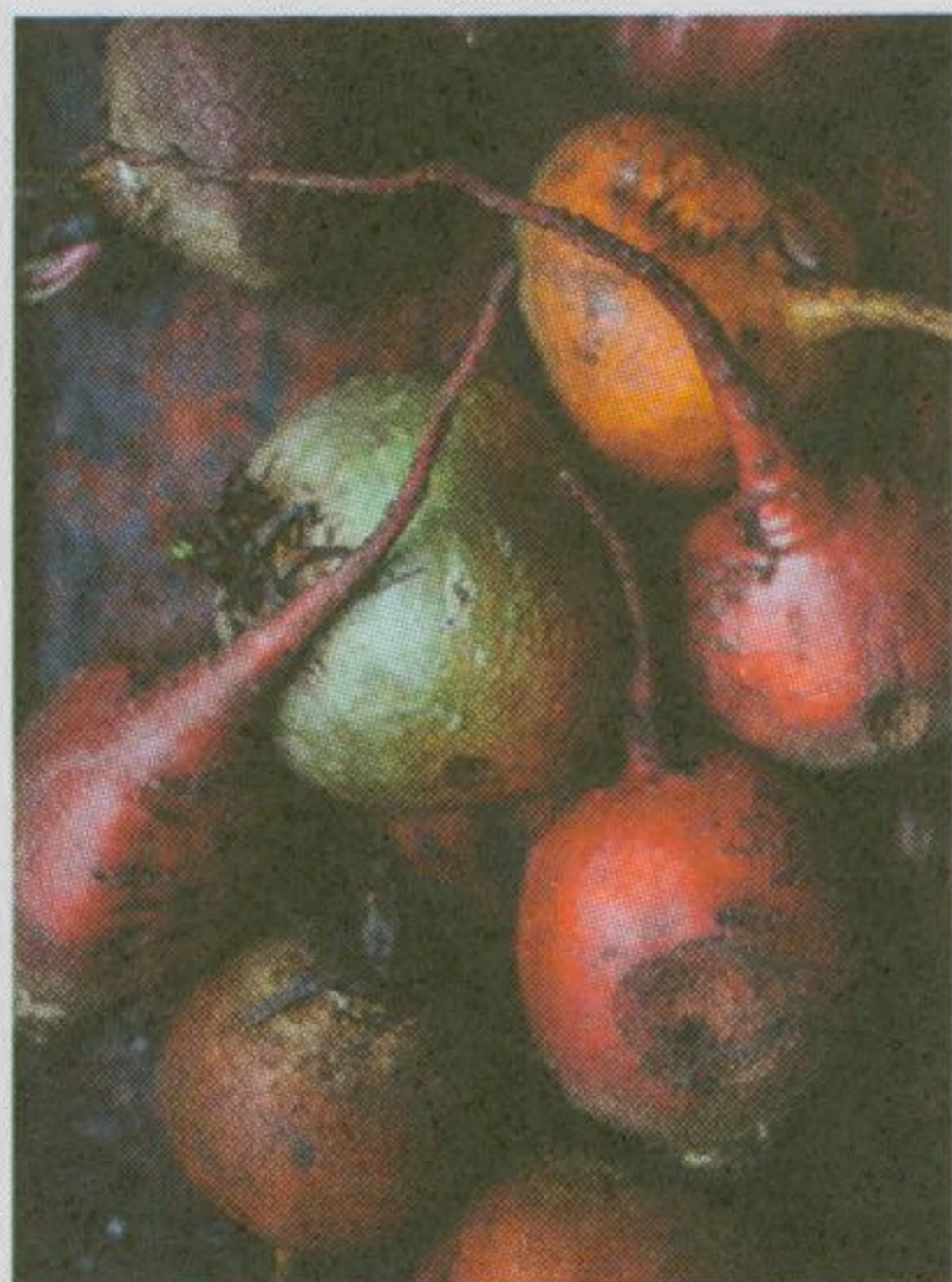
Palačinky, které se vždy povedou .....	69
Oblíbená tofu směs .....	74
Šakšuka na trojí způsob .....	77
Taktuka .....	83
Menemen klasický i veganský .....	87
Zalouk z cuket a lilků .....	92
Květáková polévka .....	97
Květáková orientální .....	102
Kukuřičný chowder s fenyklem .....	104
Ovocné gazpacho .....	106
Rajská polévka s jablky a kardamomem .....	110
Bramborový salát s fazolemi a paprikovou majonézou .....	113
Okurkovo-fenyklový salát .....	115
Fazole s rajčaty .....	118
Sicilská cuketa .....	123
Středomořské zelí s pečenou paprikou .....	126
Thajské zelí s uzeným tofu nebo houbami .....	130
Rajčatovo-broskvová omáčka nebo marmeláda .....	133
Meruňky karamelizované v medu .....	137
Nejlepší ovocné želé .....	138

# Podzim



Citronové máslo z lilku .....	143
Turecká rajská polévka .....	147
Červené zelí s gorgonzolou .....	151
Houbězí Stroganov .....	152
Ragú z grilovaných lilků .....	155
Lasagne s lilkovým ragú a květákovým bešamelem .....	158
Dýně na másle se šalvějí .....	161
Dýňový dhál .....	162
Dýně nishime .....	168
Středomořská omáčka .....	171
Jáhlový pudink s pečeným jablkem a růžovou marmeládou .....	174
Pečená jablka s medovým vaječňákem .....	177
Hruškovo-dýňová pěna s kardamomem .....	180
Pečené švestky .....	182
Jablečný svařák .....	185

# Zima



Knedlíčky na milion způsobů .....	189
Socca – farinata – cecina .....	197
Kalinte .....	200
Mrkvová nebo cuketová polévka s kysaným zelím .....	205
Sezónní polévka miso na dvojí způsob .....	206
Orientální vývar plný minerálů .....	210
Čočkovo-okurková polévka .....	215
Rajčatovo-papriková omáčka s pomeranči .....	219
Zimní harira .....	223
Růžičková kapusta z pánve s medem a kmínem .....	226
Salát z celeru a červené řepy .....	229
Řepno-zelné placky .....	230
Bretaňská fazolačka .....	232
Dokonalý veganský bigos .....	236
Celer v perském kari .....	239
Houby s nakládaným citronem .....	245
Caponata z červeného zelí .....	250
Tažín ze zimní zeleniny .....	253
Burgery z červené řepy s fetou .....	257
Brambory masala .....	258
Tahini sušenky s pastou miso .....	260
Perníkové lanýže .....	264